

老年人小心脱水

切勿口渴了才喝水



春季气温起伏不定,虽说空气潮湿,但如果不注意补水的话,皮肤也会很容易干燥。对于老年人来说,不经常喝水,有时会在不知不觉中变得缺水,日常脱水的风险会变高。因此,专家提醒,老年人不应嫌弃上厕所麻烦而忽略喝水。

老年人更容易脱水

每天,我们的身体都会失去大量的水分。因此,补充水分十分必要。尤其是老年人,如果出现脱水症状会产生各种各样的风险,更要时常注意补充水分。

随着年龄的增长,人体的成分会发生变化,水分的含量

也会逐渐减少,脂肪含量会增加。专家说,一般正常情况下人体体内的水分占体重50%~60%左右。在60岁以后体内的水分会比年轻时减少10%,大约在40%~50%的水平。也就是说,因为身体里的水分变少了,所以会比年轻时更容易出现脱水症状。再加上随着年龄的增长,用于储存体液的肌肉量也减少了。由此,体内变得难以储存体液也是引发脱水的主要原因之一。还有让人感觉喉咙干渴的“口渴中枢”也会减退。因此,老年人对缺水的反应也比年轻人迟钝,有时可能身体处于需要补充水分的状态,自己也会因中枢功能障碍,不会发现自己口渴了。此外,生病和排泄障碍、食量减少和服用药物等也是引起老年人水分不足的原因。

当身体脱水时,还会出现食欲不振、呕吐、目眩、有倦怠感,严重时可能出现谵妄等神经系统症状。更为严重的是,当血液变浓还会阻塞血管,由此可能会引起脑梗塞或心肌梗塞,因此老人预防脱水需要特别注意。

老年人应该补多少水

预防脱水要做到好好吃饭、多补充水分。老年人除了从饮食中摄取水分以外,一般还需要补充1升~1.5升的水分(要

根据老年人身体健康情况而定,有时心肾疾病状态是需限水的。有时还会需要补充更多的水分,特别是发热和洗澡前后)。

另外,睡觉前、起床后、沐浴前后、运动前中后等好好摄取水分也很重要。

值得提醒的是,老年人有时不易感觉到自己口渴,也有不积极摄取水分等情况。这时,需要家属或者护理人员多次提醒,并进行帮助。另一方面,对上厕所感到有负担或者担心失禁等排泄问题而控制饮水量的老年人也不少。楼慧玲强调,此时就在排泄方面给予老年人考虑周全,让其明白喝水的重要性。

老年人讨厌补充水分的另一个原因是,被迫强制性、机械性地饮水。针对这个情况,需要准备老年人喜欢的味道或喜好的饮品。比如,有些人“喜欢红茶却不喜欢绿茶”,也有些人“喜欢果汁”等,各个人都有自己的喜好。补充水分不用拘泥于饮品的种类,重要的是首先从对方的立场下功夫。

值得推荐的是,补充水分时,将摄取的水量“可见化”是重点。比如,把握好时常使用的饮水杯一杯的容量,然后记录喝了几杯;将饮品装入500毫升的容器内,每次确认喝了多少。

(据《羊城晚报》)

医疗服务到俺家



□记者 沈湛 通讯员 孔博仟 文/图

本报讯 3月14日上午,周口市疾病预防控制中心人民路社区卫生服务中心开展2018年第一季度面对面随访工作。

为了更好地服务辖区老年人高血压、糖尿病患者,同时提高基本公共卫生慢病规范管理率,人民路社区卫生服务中心于今年3月开始,在文明社区与颍河社区固定慢病随访点,组织医务人员走进社区为慢病患者开展随访服务。他们通过在小区张贴服务告示、电话通知建档慢病患者等前期准备,进入社区开展慢病随访工作。辖区居民们总是积极主动到就近随访点参与随访管理,感受便捷的社区卫生服务,这种形式得到居民一致好评。

据了解,人民路社区卫生服务中心将会在社区设立更多固定慢病随访点,提升辖区居民满意度幸福度。

公民健康素养66条

第三十五条

“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。



“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

烟草和烟雾中含7000种化学物质,69种已知的致癌物及具有很强成瘾性的尼古丁。

1.将焦油作为卷烟危害性评价指标受到广泛质疑。

卷烟烟气化合物总数超过7000种。因为焦油的有害成分含量甚微。焦油中绝大部分成分不具有生物活性。因此,焦油含量决不能作为评价香烟危害的指标。

2.低焦油卷烟所采用的测试卷烟焦油的方法(剑桥滤片法)已被废弃。机器用剑桥滤片法测得的焦油

值,远低于吸烟者实际吸入的焦油量。低焦油卷烟过滤嘴上有通风小洞,稀释烟雾,人为地降低了焦油和尼古丁的测量值。吸烟者吸烟时倾向于用手指或嘴唇盖住了小洞,所以摄入的焦油和尼古丁高于机器测得水平。

3.来自公共卫生研究的证据表明,随着卷烟焦油量的降低,烟草相关疾病的风险并没有随之下降。

2010年美国卫生总监报告称,有证据表明:过去五十年中,卷烟设计的变化,包括加过滤嘴、低焦油,和“淡味”等,并没有降低吸烟者整体的疾病风险却有可能阻碍预防吸烟和戒烟的努力;鼓励本不太可能吸烟的人吸烟;推迟了本可以完全戒烟的人戒烟。卫生部《中国吸烟危害健康报告》中称,不存在无害的烟草制品;吸家装滤嘴的卷烟不能降低吸烟对健康的危害;吸“低焦油卷烟”不能降低吸烟带来的危害;吸“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害;吸“中草药卷烟”与吸普通卷烟一样会对健康造成危害。

4.降低焦油导致吸烟行为的改

变,使吸烟者实际吸入的焦油量并未减低。

如果一支卷烟输送的尼古丁低于吸烟者希望的量,他会潜意识地调整吸每口烟的量和吸的频率,以及吸烟频率,以获得和维持他每小时和每天对尼古丁的需要。

5.烟气中多种毒物和致癌物并不随焦油量的下降而减少。

烟气中部分有害成分,如人类致癌物——烟草特有亚硝胺等化合物的释放量与卷烟焦油之间基本不存在相关关系。

6.降低焦油并不能减害,甚至适得其反,为了弥补降低后卷烟的可吸食性,多种添加剂的大量使用带来了潜在的健康风险。

烟草业在卷烟中添加各种香料“调香”及多种中草药来“减害”,但这样制造出来的卷烟,除了因其香气和中草药保健、治病作用夸大的宣传增加了卷烟吸引力以外,仍旧丝毫没有降低吸烟的危害,设置隐伏下更大的健康风险。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)